



¡Comer Más Frutas y Vegetales!

(Eat More Fruits and Vegetables)



Ofrecerles a sus niños 5 porciones de frutas y vegetales al día es una decisión de la cual usted puede sentirse bien. Sus niños aprenderán buenos hábitos de comer y les ayudará que sean saludables. Tanto los niños como los adultos pueden aprender a disfrutar de las frutas y los vegetales. Sin embargo, puede tener problemas en empezar. Los consejos a continuación le ayudará.

¡Pero a mis niños no les gustan los vegetales!

- Freír los vegetales en aceite con hierbas o especias.
- Permitir que sus niños ayuden en escojerlos y prepararlos.
- Esconder los vegetales en caserolas, salsa de espaguetis, albondigas, etc.
- Servir vegetales crudos con salsa.
- Servir vegetales con queso derritido.

¡Pero las frutas y los vegetales cuestan mucho!

- Comprar frutas y vegetales del tiempo. (Si no están del tiempo, los que están enlatados o congelados pueden costar menos.)
- Comprar frutas y vegetales en vez de meriendas saladas o azucaradas.
- Plantar una 'jardinera' y permitir que los niños ayuden cuidarlo.

¡Pero no sé cómo prepararlos!

- Comer vegetales crudos.
- Agregar lechuga y tomate en un sandwich.
- Congelar jugo de WIC para paletas de agua (Popsicles) saludables.
- Agregar fruta en cereal o yogurt.
- Agregar brécol o coliflor crudos en una ensalada.
- Servir tortitas con fruta en encima (o anadido a la receta). También, servir el helado o el yogurt con fruta.
- Machacar los vegetales (zanahorias, repollo calabaza, etc.) y anadirlos a la carne molida para hacer hamburguesas, albondigas, etc.



¡Pero toma mucho tiempo para prepararlos!

- Lavarlos de antemano y almacenarlos 'listos de comer' en el refrigerador.
- Los vegetales congelados o enlatados se pueden preparar rápidamente.
- Comer meriendas de fruta fresca o seca.
- Pedir una ensalada en un restaurante.
- Poner los vegetales congelados o enlatados en una sopa para el almuerzo.

¡Pero se echan a perder!

- La mejor manera de enseñar a sus niños los buenos hábitos de comer es dar buen ejemplo.
- Obtenga ideas o recetas de una empleada de WIC, sus amigos y la familia para ayudarla a ofrecer más frutas y vegetales a su familia.

Pennsylvania WIC Program



WE'RE THERE.

For Your Health. For Your Community.

DEPARTMENT OF
HEALTH
Mark Schwesler, Governor



Robert S. Zimmerman, Jr. Secretary of Health



¡Colorear Su Plato Con Salud!

(Color Your Plate To Health)



Para la salud, es bueno comer por lo menos 5 porciones de frutas y vegetales al día. Es mejor comer 7 o más. Desgraciadamente, muchos americanos comen poca fruta y el vegetal más popular es las ‘papas fritas.’ ¡Todavía nos falta mucho a realizar el reto de buena nutrición!

Una manera fácil de comer más frutas y vegetales es escoger una porción de cada ‘grupo de color’ a continuación. Las comidas se verán mas apetitosas y también su familia recibirá beneficios de salud que pueden permanecer toda la vida.

Comer una porción de cada grupo de color ayuda en prevenir el cáncer o otras enfermedades crónicas. Se pueden comer frescos, enlatados o congelados y también los jugos. Recuerde, una porción de jugo es 6 onzas y una porción de fruta o vegetal es el tamaño de una pelota del tenis. Para niños de 2-3 años de edad, una porción es 4 onzas y 1-2 cucharas. Deje que su niño pida más.

Un Arco Iris De Buena Nutrición

Rojo

Toronja rosa (o el jugo)
Tomates (o el jugo)
Salsa de Tomate
Sopa de Tomate
Sandía

Rojo/Morado

Manzana roja
Pimiento rojo
Zarzas
Repollo rojo
Cerezas
Arándanos (o el jugo)
Berenjena (con la piel)
Uvas rojas o morads (o el jugo)
Peras rojas
Ciruelas
Fresas/Frambuesas
Vino rojo

Naranja

Albaricoques (o el néctar)
Zanahorias (o el jugo)
Melón ‘Cantaloupe’
Mango
Calabaza ‘pumpkin’ ‘acorn’
Batatas

Naranja/Amarillo

Toronja amarillo (o el jugo)
Nectarino/Melocotón/Durazno
(o el jugo)
Papaya/Piña (o el jugo)
Naranja/Mandarina



Amarillo/Verde

Aguacate
Pimiento amarillo/verde
Maiz
Pepino
Habichuelas
Melon ‘honeydew’
Fruta ‘Kiwi’
Guisantes
Lechuga ‘Romaine’
Calabaza verde ‘zuchinni’
Espinacas
‘Turnip/Mustard greens’

Blanco/Verde

Alcachofa ‘artichoke’
Espárragos
Apio
Cebollino ‘Chives’
Escarola ‘Endive’
Ajo
Uvas verdes
Puerro ‘Leeks’
Hongos/Champioñes
Cebollas
Peras verdes
Vino blanco

Verde

‘Bok Choy’
Bróculi
Coles de Brusalas
Califlor
‘Kale’
‘Swiss Chard’

Pennsylvania WIC Program



WE'RE THERE.

For Your Health. For Your Community.

DEPARTMENT OF
HEALTH
Mark Schreiber, Governor



Robert S. Zimmerman, Jr., Secretary of Health